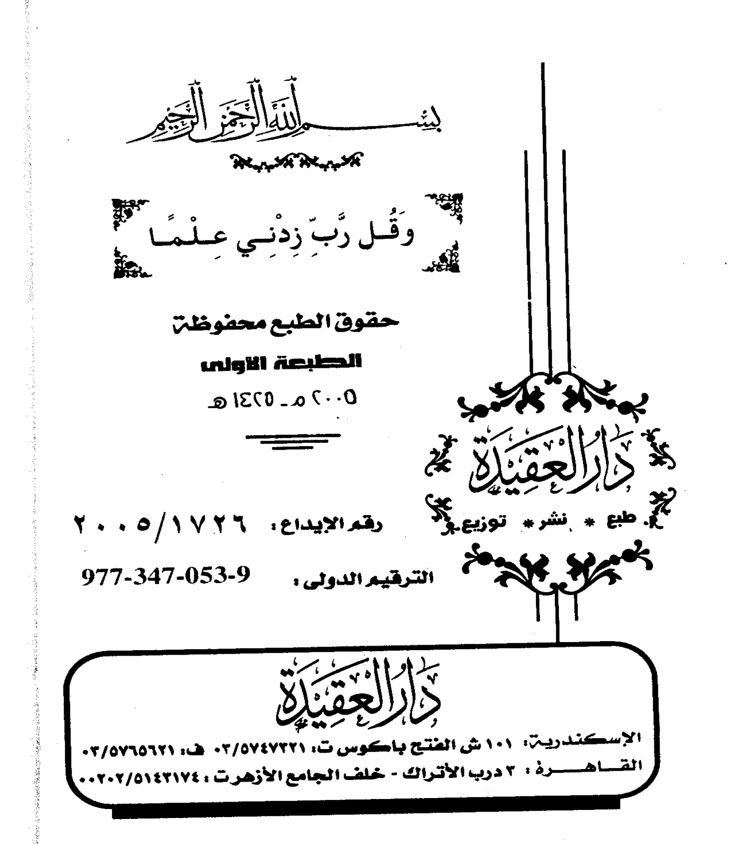
وسواس الطهارة والصلاة

مدخل إلى

علاج الوسواس القهرى الدينى

بقلم
د/ محمد شريف سالم
أخصائى الطب النفسى

توزيع
دار العقيدة



بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا

الطبعة الأولى

٢٠٠٥م - ١٤٢٥هـ

دار العقيدة

طبع * نشر * توزيع

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١٧٢٦

الترقيم الدولي: 977-347-053-9

دار العقيدة

الإسكندرية: ١٠١ ش الفتح باكوس ت: ٠٣/٥٧٤٧٢٢١ ف: ٠٣/٥٧٦٥٦٢١

القاهرة: ٢ درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر ت: ٠٠٢٠٢/٥١٤٢١٧٤

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وأشهد أن لا إله إلا الله وحـده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

وبعد ،،،

فهـذا الكتيب يعالـج قضيـة تشغل بال كثـير من المتـدينين إذ قلمـا يخلو بيت من إنسـان يعـانى من الوسواس الذى كاد الناس فى:

- أمر الطهارة والصلاة.
- عند عقد النيه فيكررها مرات.
- الشك فى طهارة الثياب.
- الوسوسة فى مخارج الحروف.
- وغيرها . . . .

وهذا الوسواس لا يتألم به صاحبه وحده بل تشقى به أسرته ومن تعامل معه غالباً . . نسأل الله العافيه.

إن معاناة الناس من الوسـواس القهرى وعدم معـرفـة هؤلاء الناس أنهـم مـرضى وأنهم من الممكن أن يتـحـسنوا كـان هو الدافع الأسـاسى لوضع هذا الكتيب.

• فإذا كنت تُعالج فـهذا الكتيب سيـساعدك على سرعة العلاج والشفاء إن شاء الله .

• وإن كنت من أولئك الذين ينفـرون من العلاج النفسى والطبيب النفسى وتريد معرفـة كيفية التحكم والخلاص من الوسواس فهذا الكتيب سيفيدك كثيراً.

• إلى الأسـرة التى تريد فهم الوسـواس القهـرى الذى يعانى منه أحد أفرادها ومساعدته . . . .

من خلال هذا الكتيب ستعرف دورها .

ولذلك سـيقـتصـر الكلام فى هذا الكتـيب على علاج الأفكار الوسواسية أو الأفـعال القهرية الخاصة بالطهارة والصلاة والصيام.

.... ومن أراد المزيد من المعلومـات عن مـرض الوسواس القهرى :

- تعريفه
- أسبابه.
- أعراضه وكيفية تشخيصه.
- علاجه.

فعليه الرجوع إلى كتاب:

الوسواس القهرى

دليل عملى للمريض والأسرة والأصدقاء

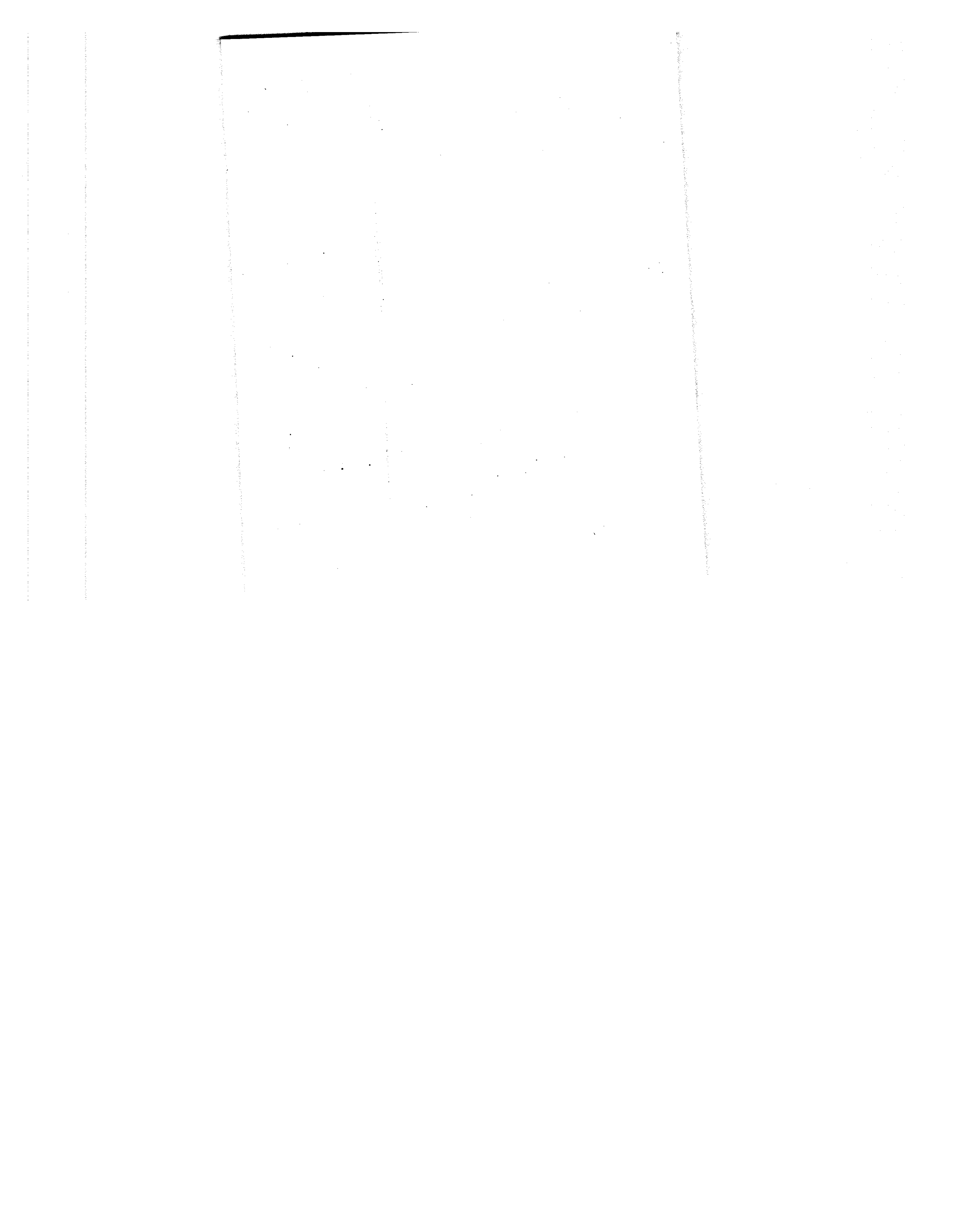
بقلم د / محمد شريف سالم

توزيع مكتبة دار العقيدة

والله أسأل أن ينفع كل من قـرأ هذا الكتاب سواء لنفسه أو لغيره وأن يجـعله خالصاً لوجهه الكريم إنه نعم المولى ونعم النصير.

د / محمد شريف سالم

أخصائى الطب النفسى



معنى الوسواس القهرى

- **الوسواس لغة:** هو حديث النفس
- **القهر لغة:** هو الغلبة، وفعله قهراً أى بغير رضا.

الأفكار الوسواسية:

هى مجـموعة من الأفكار أو الصـور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التى تقتحم عقل المريض وتراوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها. ويعانى المريض كثيراً منها لغرابتها وعدم فائدتها وتسببها فى كثير من القلق والإزعاج وتلح على خاطره عبارات معينة أو اسم معين يتكرر باستمرار مع العجز عن وقف هذه الأفكار.

الأفعـال القهـريـة:

هى أعمال عقلية واعيـة وسلوكيات متكررة جبرية استـجابه لأفكار وسـواسيـة لتخـفف أو تمنع القلق والإزعـاج النـاتج عن تلك الأفكار، ولا يسـتطيع المريض مقاومتها، وهى تستحوذ عليه لفترة طويلة، وهو غيـر راضٍ عنها ولا يحبـها ولكنه مقـهور على استمرار عملها والقيام بها

ملخص أعراض الوسواس القهرى الشائعة

١ - الخوف الزائد من القـذارة والتلوث مما يؤدى إلى كثرة غسيل اليد والاستحمام المتكرر أو استعمال المطهرات أو عدم لمس الأشياء.

٢ - الاهتمام الزائد بالترتيب والدقة والتماثل.

٣- وساوس التخزين والاحتفاظ بالخردة والقديم.

٤ - أفكار جنسـيـة غـير مـرغـوبة والخـوف من الاعتداء الجنسى ومن ممارسة الشذوذ .

٥ - وسـواس تكرار الأعـمـال الروتينيـة وتكرار الأسئلة وتكرار العـد والإلحاح على الخاطر بعـبارات معينة أو أسماء أو ألحان .

٦ - الوساوس الحمقاء والمخاوف والشكوك .

٧ - الشك والحيرة والتردد .

٨ - الوساوس الدينية وتشمل :

- أفكار مزعجة بإنتهاك المحـرمات أو الوقوع فى الكفر.

- تصور أشياء رهيبة عن الذات الإلهية أو الأنبياء لا يمكن دفعها .

- سب قهرى لأشياء مقدسة وغالية على النفس مع العجز عن وقف هذا السباب مثل سب الله أو الرسول أو الدين.

- تكرار مراجعة الحديث مع الآخرين خوفاً من تعمد الكذب .

- تكرار الصلوات وتكرار تسميع الأذكار حتى يتم إتقان نطق كل كلمة بدون تشتيت أو فقدان للتركيز .

- الشك عند النية فى الوضوء والصلاة .
- الشك فى رفع الحدث الأكبر والأصغر .
- الشك فى نجاسة الماء .
- الإكثار من صب الماء فى الوضوء والغسل .
- الوساوس فى إنتقاض الطهارة من خروج ريح أو نقطة بول أو مذى أو لمس القدم للأرض أو طرطشة الماء أو لمس النساء .
- الشك فى نجاسة البدن والملابس .
- الشك فى نجاسة ما أصابه الدم .
- الوسوسة فى مخارج الحروف والكلمات .
- الإسراع فى وقوع الطلاق .

- الشك فى أن السجود للشيطان وليس لله .
- الخوف من الرياء وأن الأعمال ليست خالصة لله.
- الشك فى المذبوح من الطيـور والحيـوانات هل سمى عليه أم لا .
- الخوف من وطئ أو رمى أى ورقة على الأرض.
- عدم بلع اللعاب فى الصيام.

٩ - وسـاوس عدوانيـة والخوف من إيقـاد نار أو جرح أو قتل أو صدم إنسان برئ

١٠ - وساوس متعلقة بالطعام.

١١- وساوس متعلقة بالجسم وصحته وشكله ولونه.

١٢ - المخاوف الخرافية وغير المنطقية .

١٣ - الرغبة القهرية لجعل كل شئ صحيح تماماً.

١٤- الفـحص والمراجـعـة والتـدقـيق القـهـرى للأبواب والنوافذ والأنوار ومفاتـيح الأجهزة المنزلية والكهربائية خوفاً من حدوث أى مشكلة .

١٥ - أعراض أخرى :-

- البطء الوسواسى .
- إلقاء الأسئلة القهرى المتكرر .
- عدم السير فوق فروق البلاط .
- الخوف من فقد أو شرخ أو قطع غشاء البكاره.
- الشعور بالرعب لمجرد حدوث أى عمل .

- الرغبة القهرية للمس أو طرق أو تدليك الأشياء.
- الرغبة القهـرية لعد الأصابع ودرجات السلم أو أعمدة الأنوار أو . . . . أو . . . .
- عمل القوائم والجداول القهرى لكل شئ .

العـلاج المعـرفى السلوكـى

إن أكثر شئ يسبب معاناه هو التكرار فى كل شئ الوضـوء - الصلاة - دخـول الحـمام - مـسح الفم والبصق فى الصيام - تكـرار تغيير الملابس - تكرار عقد النية - تكرار التكبير - تكرار الآيات عند قراءة القرآن والصـلاة - تكرار الإغتسال - الوسـوسة فى نطق مخارج الحروف.

أول شيء:

لا بد من معرفته هو أن وساوس الطهارة والصلاة حالة مرضية تستجيب للعلاج، فلو تأكد ذلك فسوف نكون قادرين إن شاء الله على التغلب على الدافع الملح لكى نقوم بتلك الأفعال القهرية ونسيطر كذلك على أفكارنا الوسواسية المزعجة.

عليك تسجيل مذكرة عقلية مثل:

هذه الأفكار ما هى إلا وسواس

وهذه الدوافع ما هى إلا دوافع قهرية

لا بد أن يكون لديك القدرة على إدراك ما هو حقيقى وما هو عبارة عن عرض للوسواس القهرى

ثم عليك مقاومة هذه الدوافع المرضـية حتى تبدأ فى التراجع والإخـتفاء وذلك من خلال قـراءة النصوص الشرعيـة الصحيحة (العـلاج المعرفى)، ومن خلال العلاج السلوكى الذى سوف نقترحه عليك.

مرن نفسك على أن تقول . . . .

- أنا لا أعتقد أن الوضوء قد فسد بخروج ريح أو نزول نقطة بول أو مذى أو إفرازات .
- أنا لا أعتقـد أنه يجب علىّ الخروج من الصلاة لإعادة الوضوء .
- أنا لا أعتقد أن الماء دخل فمى أثناء الصيام .

- أنا لا أعـتقـد أنه يجب علىّ الغُسل لأن هناك إفرازات مهبلية .
- أنا لا أعـتـقد أنه يجب عـلىّ تغيـيـر الملابس لنجاستها .
- أنا لا أعتقد . . . .
- أنا لا أعتقد . . . .
- أنا لدىّ دافع قهرى مرضى لكى أفعل كل ذلك.

كرر ذلك مرات ومرات .

أكتب ذلك ٢٠ مرة يومياً .

إن الفكرة الإسـاسـيـة هـنا أن تسـمى الأشـيـاء بمسمياتهـا الحقيقية (مـرض الوسواس القهرى) وأن

تدرك وتفهم أن هذا الشعور ما هو إلا إنذار كاذب لا علاقة له بالواقع .

· وبالبـحث ثبت أن هذه الدوافع نتـجت عن عـدم إتزان كيميائى بالمخ وهذا مـا يجعلها خارج سيطرتك وفقط الذى تستطيع أن تسيطر عليه هو ردود أفعالك لها (التكرار) وهذا يستغرق أسابيع أو شهور .

إن الهدف هو السيطرة على ردود أفعـالك وليس السيطرة على الأفكار والإندفاعات القهرية نفسها .

ثــانـيــاً :

الشئ المؤثر الذى تستطيع القيام به هو الشئ الذى يغير من كيمياء المخ على المدى الطويل .

. . . : : تذكر وقل لنفسك إنه ليس أنا الذى فقد الوضوء. إنه ليس أنا الذى نسى ركعة أو سجدة أو الفاتحة .

إنه ليس أنا الذى ملابسة غير طاهرة :

إنه ليس أنا : : . . . .

إنه مرض الوسواس القهرى

وبرفضك الإنصياع لهذه الإندفاعات القهرية ستبدأ كيمياء المخ فى التغير وتقل هذه الأحاسيس :

ثالثاً:

عند مرضى الوسواس القهرى هناك خلل ما يحدث فى المخ يؤثر على إحساس الإنسان بالإنتهاء

من عمل مـا والدخول فى عمل آخـر وهو ما يؤدى إلى التكرار والإعادة وعـدم التأكـد والشك وهو ما جعل المرضى لا يحصلـون على الإحساس بأن هناك شئ قد تم عمله والإنتهاء منه بمجرد القيام به .

ولذلك بعد الإنتـهاء من كل نشاط مـثل الوضوء أوالصلاة أو تنشيف الفم فى الصيام أو تغيير الملابس أو . . . أو . . . . . لا بد من تحـويل الإنتـبـاه إلى شئ آخر ولو لمجرد دقائق معدودة مثل . . . . . قراءة الأذكار . . . . المشى . . . . الجرى فى المحل . . . . الإتصـال بصـديق . . . . قـراءة شئ مـسلى . . . . مساعدة إنسان محتاج . . . . ترتيب البيت أو المكتب أو . . . . . أو . . . . . .

رابـعـاً :-

عندما تأتى الأفكار :-

أ - أعد تسميتها (أفكاراً وسواسية) ولا تصدق أن المشكلة فى الوضوء أو الصـلاة أو طهارة الملابس أو فى نطق الكلمـات أو فى الخـشوع أو الإخـلاص . . . . . . المشكلة فى المخ .

ب - أرجِع هذه الأفـكار إلى كـونهـا إضـطراباً مرضياً .

ج - إرفض حقيقة أن الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية حقائق ثابتة .

إن هدف العلاج هو أن تُوقِف الإستجابة لأعراض المرض المتمثل فى التكرار والتأكد والإعادة والتجنب.

خامساً:-

ضع فى إعتبارك تناوُل دواء لعلاج الوسواس القهرى لأنه بالدواء سوف يكون تغيير الأفكار ووقف الأفعال أسهل إن شاء الله. مع العلم أن أدوية الوسواس القهرى ليست مخدرات ولا تؤدى إلى الإدمان أو التعود.

مشكلة إنتقاض الطهارة بالبول أو الريح أو الإفرازات:

العلاج المعرفى: عن سهل بن حنيف قال كنت القي من المذى شدة وعناء وكنت أكثر من الإغتسال

فذكرت ذلك لرسول الله ﷺ فقال : إنما يجزيك من ذلك الوضـوء فـقلت يا رسـول الله كـيف بما يصيب ثوبى منه ؟ قـال : يكفيك أن تأخذ كـفاً من ماء فـتنضح به ثوبك حـيث ترى أنه قد أصـاب منه رواه أبو داود وإبن مـاجه والتـرمـذى وقال حـديث حسن صحـيح ورواه الأثرم ولفظه قال : كنت ألقى من المذى عناء فـأتيت النبى ﷺ فذكـرت ذلك له فقال : يجزيك أن تأخذ حفنة من ماء فترش عليه

والمذى ماء رقيق أبيض (شـفاف) لزج يخرج عند الشـهـوة بلا دفق ولا يعـقبـه فـتـور وربما لا يحس بخروجـه. ذكره الامـام النووى وذكر مثلـه فى فتح البارى شرح صحيح البخارى ويفهم من لفظة فترش

عليه أنه ليس لـلإنسان أن يأخذ بالأشـد بل عليه أن يعلم أن التخفيف من مقـاصد الشريعة فيكون الرش مجزئاً كالغَسل وقد إستدل الإمام الشوكانى بالحديث على أن الغُـسل لا يجب لخروج المذى قـال فى فتح البارى هو إجماع .

وفى الحديث أن عباد بن بشـر أصيب بسهم وهو يصلى فاستـمر فى صلاته عند البخـارى تعليقاً وأبى داود وإبن خزيمه ولم ينقل أن النبى ﷺ أخبره بأن صلاته قد بطلت والحـديث يدل على أن خروج الدم لا ينقض الوضوء إذا لم يخـرج من السبيلين أ هـ. وإذا كانت الطهارة من الحدث شـرط مطلقاً سواء مع العلم أو الجهل أو التعمـد أو السبق إلا أنه يُعفى عن

ذلك فى حالة العجز مثل حال المستحاضة ومن به سلس بول ومن يعجز عن منع الحدث باستمرار (كنقطة البول أو الريح أو الإفرازات) فهذا كله يقاس على المستحاضة (الشيخ ياسر برهامى) وفى كتاب الموطأ - باب الرخصة فى ترك الوضوء من المذى روى الإمام مالك يرحمه الله عن يحيى بن سعيد بن المسيب أنه سمعه ورجل يسأله فقال إنى لأجد البلل وأنا أصلى، أفأنصرف ؟ فقال له سعيد: لو سال على فخذى ما إنصرفت حتى أقصى صلاتي قال البغوى : يشبه أن يكون معنى الأثر المبالغة في دفع الشك عن القلب، وفي شرح الزرقاني ج : ١ ص : ٨٦ الرخصة فى ترك الوضوء من المذي لأن ما لا ينقطع لا وجه للوضوء منه لأن مذهب مالك

أن البلل لا يبطل الوضوء فى الصلاة وإن قطر وسال وحمله مالك على سلس المذى قاله الباجى. ومذهب مالك أن ما خرج من منى أو مذى أو بول على وجه السلس لا ينقض الطهارة وشكا الى الإمام أحمد بعض أصحابه أنه يجد البلل بعد الوضوء فأمره أن ينضح فرجه إذا بال، قال : ولا تجعل ذلك من همتك وإلهَ عنه .يبين ذلك ويوضحه قول ابن القيم رحمه الله : قال شيخنا وكذلك إذا أصاب رجله أو ذيله بالليل شيء رطب ولا يعلم ما هو لم يجب عليه أن يشمه ويتعرف ما هو وقال: فإن الأحكام إنما تترتب على المكلف بعد علمه بأسبابها وقبل ذلك هي على العفو فما عفا الله عنه فلا ينبغي البحث عنه.

ومن ذلك ما أفتى به عبـد الله بن عمر وعطاء بن أبي رباح وسـعـيـد بن المـسـيب، وطاوس وسـالم ومجاهد والشعبي وإبراهيم النخعي والزهرى ويحيى ابن سـعيـد الأنصاري والحكم والأوزاعى؛ ومـالك وإسـحاق بن راهويه وأبو ثور، والإمـام أحمـد فى أصح الروايتين وغـيـرهـم : أن الرجل إذا رأى على بدنه أو ثوبه نجاسـة بعد الصلاة لم يكن عـالماً بها أو كان يعلمهـا لكنه نسيها أو لم ينسهـا لكنه عجز عن إزالتها أن صلاته صحيحة ولا إعادة عليه .

قـال البخـارى : قال الحـسن رحـمه الله مـازال المسلمـون يصلون فى جرحـاتهم قال : وعـصر ابن عمر بثرة فخرج منها دم فلم يتوضأ. وبصق ابن أبى

أوفى دماً ومضى في صلاته. وصلى عمر بن الخطاب وجرحه يثعب دماً .

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : شكا اليه رجل فقال إني أكون فى الصلاة فيخيل الي أن بذكري بللاً فقال قاتل الله الشيطان إنه يمس ذكر الإنسان في صلاته ليريه أنه قد أحدث فإذا توضأت فانضح فرجك بالماء فإن وجدت بللاً قلت : هو من الماء ففعل الرجل ذلك فذهب وقال سعيد بن جبير سأله رجل فقال : إنى ألقي من البول شدة، إذا كبرت ودخلت فى الصلاة وجدته، فقال سعيد: افعل ما آمرك خمسة عشر يوماً، توضأ ثم ادخل فى صلاتك فلا تنصرفن (مصنف عبد الرزاق جـ١)

وفى المسند وسنن أبى داود عن أبى سـعيـد الخدرى رضى اللـه عنه أن رسـول الله ﷺ قـال : إن الشيطان يأتى أحدكم وهو فى الصلاة فـيأخذ بشعرة من دبره فيـمدها فيـرى أنه قد أحدث فـلا ينصرفن حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً. والحديث يدل على اطراح الشكوك العارضة والوسـوسة لمن فى الصلاة. قـال الإمام الـنووى فى شرح صـحـيح مـسلم هذا الحديث أصل من أصول الإسلام وقـاعدة عظيمة من قواعـد الدين وهى أن الأشـياء يحكم ببـقائهـا على أصـولها حـتى يتـبين خلاف ذلك ولا يضـر الشك الطارئ عليهـا انتهى كلامه. فـمن ذلك أن من تيقن الطهارة وشك فى الحـدث حكم ببقـائه على الطهارة

ولا فـرق بين حصـول هذا الشك فى نفس الصـلاة وحصوله خارج الصلاة (أثناء أو بعد الوضوء).

يقول الإمـام الشوكانى فى كـتاب نيل الأوطار جـ١ : وهذا مذهبنا ومذهب جـماهير العلماء من السلف والخلف، وقال أصحابنا: فلا وضوء عليه بكل حال .

الدروس المستفادة:

١ - المذى هو سـائل أبيض شفاف يـخرج (من الذكر عند الرجل ومن المهبل عند المرأة) عند الشعور بالشهوة أو التفكير فى الأمور الجنسية أو الملاعبة وهو يخـرج بلا دفق ولا يعـقـبـه فـتـور وربما لا يحس

بخـروجه ولا يـجب الغسل مـنه وعليك رش مكانه بالماء ويكفى منه الوضوء .

٢ -عند الشك فى خـروج نقطة بول أو إفرازات أو خروج ريح يجب الإمتناع تماماً عن تكرار الوضوء وعليك إكمال الصلاة وعدم الخروج منها أبداً .

١ -لا يجب علـى أى مـسلم أن يفـتش ويشم ويبـحث فى ملابسـه أو أعضـاءه عن أى شئ يكون سبباً لنقض الوضوء أو فساد الصلاة .

٤ -لتقليل القلق من الشك فى الوضوء والخروج سـريعـاً منه ولتقـليل تكرار غـسيل الأعـضـاء أثناء الوضوء للشك أو للنسـيان سوف نبدأ بالوضـوء مرة واحدة فقط لكل عضو أسبوعين ويكون الوضوء أمام

والدتك أو أختك ثم أسـبوعين وحدك ثم أسـبوعين مـرتين مـرتين ونعـود للوضوء ثـلاثاً ثلاثاً مع بداية الاسبوع السابع .

العلاج السلوكى:

أثناء ما سـبق عليك تطبيق قـاعدة الـ ١٥ دقيـقة بمعنى أنه إذا ألحت عـليك الافكار الوسـواسـيـة بأن الوضوء قد إنتـقض فعليك تأجيل الاسـتـجابة لهذا الدافع الملح ١٥ دقـيقـة فى أسـبوع ثم ٣٠ دقـيقـة الاسبـوع الثانى ثم ٤٥ دقـيقـة الاسبوع الثـالث ثم ....ثم ....ثـم .... حـتى يتم تـأجـيل الاستـجابة لدافع تكرار الوضوء الى الوضـوء القادم للصلاة التالية فينتهى هذا الدافع نهائياً .

مما لا شك فيه إنك سوف تـلاحظ ازدياد مستوى القلق طالما امـتنعت أو أجلت الاستـجابة للطـقوس بتكرار الوضوء وسوف تشعـر برغبة شديدة فى ذلك إلا أنه فى نهاية كل أسبـوع سوف يتلاشى هذا القلق وسوف تذهب هذه الرغـبة ولن تجـد من نفسك أى مقاومة بل ربما يصبح هذا القلق غير موجود تماماً.

العلاج المعرفى :-

دليل جـواز ذلك . . عن ابن عـبـاس رضى الله عنهمـا قال توضأ رسول الله ﷺ مـرة مرة. رواه الجماعة إلا مسلماً، والحديث دليل على أن الواجب من الوضوء مـرة، قال الشيخ مـحى الدين النووى: وقـد أجـمع المسلمـون علـى أن الواجب فى غـسل

الأعضاء مرة مرة وعلى أن الثلاث سنة، وقد جاءت الأحاديث الصحـيحـة بالغسل مرة مـرة . . . ومرتين مرتين . . . وثلاثاً ثلاثاً، والاختلاف دليل على جواز ذلك كله. وعن عمرو بن شـعيب عن أبيه عن جده رضى الله عنه قال جـاء أعرابى إلى رسول الله ﷺ يسـأله عـن الوضـوء فـأراه ثلاثاً ثـلاثاً وقـال: هذا الوضوء فمن زاد على هذا فـقد أساء وتعدى وظلم. رواه أحمد والنسائى وابن ماجه.

٥- الحديث السابق دليل على أن مـجاوزة الثلاث الغسـلات من الاعتـداء فى الطهور وأسـاء أى أساء بتـرك الأولى وتعدى حـد السنة .. وظلم أى وضع الشىء فى غـير مـوضـعه، والإسـاءة والظلم تكون

بمجاوزة الثلاث الغسلات أو بتكرار الوضوء. (ظاهر الحديث يدل على أن الزيادة على الثلاث محرمة وهو قول طائفة من أهل العلم) الشيخ ياسر برهامى .

٦ - أما من شك هل انتقض وضوءه أم لا ؟ قال الجمهور منهم الشافعى وأحمد وأبو حنيفه ومالك : إنه لا يجب عـليـه الوضـــوء وله أن يصـلى بذلك الوضوء الذى تيـقنه وشك فى انتقاضه كـما لو شك هل أصــاب ثوبه أو بدنه نجاســه فإنه لا يجب عليـه غسله (الإمام ابن القيم - إغاثه اللهفان)

٧ - عند التفكير فى طهارة الملابس وتكرار تغيرها للاطمئنان على صلاحيتها للصلاة:

العلاج المعرفى:

قـال زين العابدين يومـاً لابنه : يا بنى اتخـذ لى ثوباً ألبســه عند قضـاء الحاجة. فـإنى رأيت الذباب يسقط على الشىء (البـراز) ثم يقع على الثوب، ثم انتبه فـقال : ما كان للنبى ﷺ وأصـحابه إلا ثوباً واحداً، فتركه .

ومن ذلك أن النبى ﷺ كان يصلى وهو حامل أمامة بنـت ابنته زينب، فإذا ركع وضعـها، وإذا قام حـملها. رواه البـخـارى ومسلم. يـقول ابن القـيم رحمه الله: إن الحـديث دليل على جواز الصلاة فى ثياب المربية والمرضع والحائض والصبى ما لم يتحقق نجاستها (كتاب إغاثة اللهفان) وزاد النووى فى كتاب

المجموع (٣/ ١٧٠) قال الشافعى والأصحاب رحمهم الله تجـرز الصـلاة فى ثوب الحـائض والثـوب الذى تُجامع فيه إذا لم يتحقق فيهما نجاسة ولا كراهة فيه.

وقـالت عـائشـة رضى الله عنهـا كنت أنا ورسول الله ﷺ نبـيت فى الشعـار الواحد وأنا طامث فإن أصـابه منى شئ غسل مكانـه ولم يعده وصلى فـيـه رواه أبو داود والنسائى (الـشعـار هو الثوب الذى يلى الجسـد لأنه يلى الشعر) (وطامث - حـائض) وقد نقل إبن القـيم رحـمه الله قـول الجمهور أن من شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسه فإنه لا يجب عليـه غسله وأما مسألة الـثياب التى إشتـبه الطاهر منها بالنجس فـقال جمهـور العلماء

ومنهم أبو حنيـفـه والشافـعى ومـالك أنه يتحـرى فيـصلى فى واحـد منها صـلاة واحدة فـإذا تحرى وغلب على ظنه طهـارة ثوب منها فـصلى فيـه لم يحكم ببـطلان صـلاته بالشك فـإن الأصل عـدم النجاسة وقد شك فيهـا فى هذا الثوب فيصلى فيه كما لو إستعار ثوباً أو إشتراه ولا يعلم حاله .

قال الإمام الشوكانى فى كتاب نيل الأوطار جـ٢ فمن صلى وعلى ثوبه نجاسـة كان تاركاً لواجب وأما أن صلاته باطلة كمـا هو شأن فقدان شـرط الصحة فلا . . . وأنه لا يجب الـعمل بمقتـضى المظنة ونقل قـول إبن رسلان فى شـرح السنن : طهـارة رطوبة فرج المرأة أ. هـ .

فمن تعمد الصلاة بثوب نجس بطلت صلاته لقوله تعالى (وثيابك نطهـر) وأما الناسى ومن شك فلا. (الشيخ أحمد حطيبه).

العلاج السلوكى:

قاعدة الـ ١٥ دقـيقة . . . عليك الإنتظار لمدة ١٥ دقيقة قبل الاستجـابة للدوافع القهرية لتغيير الملابس وذلك لمدة أسبوع ثم ٣٠ دقيقة أسبوع ثم ٤٥ دقيقة أسبـوع ثم . . . ثم . . . ثم . . . حـتى تتبـاعد فترات الاستجابة وتزيد فـترات إحتمال المكث بدون إطاعة الدافع القهرى وربما يصل القلق الى مداه نهاية الاسبـوع الثانى ولكن تأكد أيضـاً أن القلق والخوف سوف يتناقص ويصبح عـدم تغيير الملابس أقل إثارة

للقلق وســوف تصبح أقل تصــديقاً بأن ملابــسك قد تنجست أو لامستها القذارة عندها سوف يرجع اليك التفكير المنطقى

٨ - لمنع تكرار الــصــلاة . . أو التــسليم وإعــادة الصلاة أو الصلاة بصوت مرتفع :

العلاج المعرفى :

إنظر لنفسك والله يراك وأنت تلعب لعبة الدخول فى الصــلاة والخــروج منها وتــكرارها هل يطاوعك قلبك على ذلك. ولكــن هذا الرب الرحيــم الغفــور يعلم أنك مريض وقــد علمنا سبــحانه أنه ليس على المريض حرج .

وأنظر الى لطفه وإحسانه عند قوله لا يكلف الله نفساً إلا وسعها فسيرى الله وسعك ويقبله منك وسيتجاوز ولكنه لن يقبل التكرار وإضاعة الصلاة والإساءة فى ذلك يقول الله سبحانه (وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين) وهم المنكسرة قلوبهم إجلالاً لله ورهبه منه فمن ترك الصلاة وخرج منها ليس خاشعاً لله ولا منكسر القلب له. قال إبن الجوزى إن الصلاة جامعة بين خضوع البدن ونطق اللسان وحضور القلب وقال رحمه الله إن المقصود بالصلاة إنما هو تعظيم المعبود ولا يكون إلا بحضور القلب.

واعلم أن الله ينصب وجهه لوجه عبده فى صلاته مالم يلتفت - الترمذى وأحمد والطبرانى

قال ابن كـثيـر رحمـه الله فى قول الله تعـالى (وقوموا لـله قانتين) أى خاشعين ذليلين مـستكينين بين يديه أ.هـ. ومن كان بين يدى الله فلا يصح له أن يتـرك ربه ويخـرج من الصـلاة. وفى كـتـاب الموطأ - روى الإمام مالك يرحمه الله أنه بلغه أن رجلاً سأل القاسم بن محمد، فقال : إنى أَهِمُ فى صلاتى فيكثر ذلك على. فقال القاسم بن محمد : إمضِ فى صـلاتك. فـإنه لن يذهب عنك، حـتى تنصرف وأنت تقول : مـا أتممت صلاتى (أَهِمُ فى صلاتى أى أتوهم أنى نقصتها ركعة مثلاً، مع غلبة ظنى بالتمام).

العلاج السلوكى :

أ سوف نبـدأ بالتعـرض أى ننصحك بـالصلاة جماعة فى المـسجد فإن عجزت وإستـحالت الصلاة وزاد التكرار فـفى البـيـت مع والدتك أو أخـتك أو خلف أبـيك ٦ أســابيع علـى الأقل لأن مــريض الوسواس يمتنع غالباً عن أداء طقـوسه أمام الأغراب أو الآخرين. سوف تلاحظ تزايد مـستوى القلق الى أعلى مستـوى بعد الصلاة . . . وكلما زاد مـستوى التـعرض أى زاد عـدد الصلوات التى تؤديهـا بدون طقـوس أى بدون تكرار الـصـلاة أو الخـروج منهـا بالتسليم أو الصلاة بصوت مـرتفع سوف يزيد معدل القلق وعندمـا تتعود عـلى منع الطقوس سـوف يبدأ مستوى القلق فى التناقص .

ب - بمجـرد الإنتـهـاء من الصـلاة عليك شـغل نفـسك بأذكـار بعد الصـلاة وعـدم المكث فى نفس المكان ثم الإنشـغـال بعـمل آخـر أو الإنخـراط فى حديث عـائلى مجرد مـرور دقائق معـدودة سوف يقل الإلحـــاح على إعـــادة الصـــلاة ويزول الشك الوسواسى يوماً بعد يوم .

جـ - والأن سوف نبـدأ فى تطبيق قـاعدة الـ ١٥ دقيقة كما سـبق . . . عليك تأجيل الإستجابة لدافع إعادة الصـلاة ١٥ دقيقة فى الأسـبوع الأول ثم ٣٠ دقيقة الأسبوع الثانى ثم ٤٥ دقيقة الأسبوع الثالث ثم . . . ثم . . . ثم . . . حـتى تـصل الى درجـة من الإطمئنان والسكون والرضا بصلاتك وصحتها .

لا بد أن تعلم أن إحسـاسك بعدم الراحـة سوف يتـزايد فى أول الأمـر ولكن عليك الإسـتمـرار فى مـقـاومة هـذه الدوافع حـتى يقل القلق الى درجـة محتملة أو يزول نهائياً .

٩ - عند وجود صعوبة فى نطق كلمات القرآن أو الصلاة أو الأذكـار أو الوقوف عندها طلبـاً للدقة فى النطق أو بحثاً عن التدبر والخشوع وأيضاً عند وجود دافع ملح لتكرار تلك الكلمات .

معرفياً : إستمع لقول الله عز وجل :

(لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)

(فاتقوا الله ما استطعتم)

واسمع لقول النبي ﷺ إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل إمرئ ما نوى

سلوكياً :

أ - أجر الكلمات على لسانك بدون الوقوف عندها ولو بدون تدبر .

ب - لو كان ذلك صعباً أو مستحيلاً ووقفت الكلمات وتعثرت وزاد التكرار وإستحالت الصلاة أجر هذه الكلمات والآيات والأذكار على قلبك بدون مرور هذه الكلمات على اللسان وسوف تتحسن يوماً بعد يوم ثم عندما يبدأ القلق فى التناقص سوف تبدأ الكلمات فى المرور على اللسان

شيئاً فشيئاً وسوف يأتى الخشوع والتدبر .

ج - في أوقات فراغك سجل الصلاة كاملة على شريط تسجيل من التكبير حتى التسليم بصوت عالٍ وأنت خارج الصلاة طبعاً وسجل الأذكار المأثورة عن النبي ﷺ واختار تسجيل للقرآن يسهل عليك متابعته ثم درب نفسك على نطق كلمات الصلاة والقرآن والأذكار مع التسجيل وكلما فاتتك كلمة أو جملة أو صعب نطقها أجريها على قلبك وتابع الاستماع مع النطق . ومع التدريب سوف تجرى الكلمات على القلب واللسان وسوف يأتى التدبر والخشوع إن شاء الله .

١٠ - مشكلة الشك فى نية الوضوء أو الغسل أو الصـلاة أو الصيـام هل نويت أم لا وتكرار النيـة أو تكرار التكبير أو تكرار . . .

لو فكرت قلـيـلاً سـوف تجـد أن الشك فى نيـة الوضوء أو الغسل أو الصلاة أو الصيام لا يحدث إلا بعد النية أى بعد أن تتهـيأ للعمل أى بعد أن تنوى. فخـذها علامـة على ذلك. فكلما شككت فـى نية الوضوء تأكد أنك قد نويت الوضوء وإذا شككت فى نية الصلاة تأكـد أنك قد نويت الصلاة وإذا شككت فى التكبـير تأكـد أنك قـد كبـرت وإذا شككت هل قرأت الفاتحة تأكـد أنك قد قرأتها وإذا شككت أنك قد ركـعت أم لا تأكد أنك قـد ركعت وإذا شككت

أنك قد سجدت أم لا؟ تأكد أنك قد سجدت وهكذا .... إذاً أوقف التكرار والإعادة .... سوف تشعر بأن القلق يتصاعد ويزيد أصبر ... سوف تتعود على القلق .... سوف يقل القلق ثم يبعد عنك تدريجياً حتى يختفى .

ملاحظة جديرة بالذكر : تعمد الزيادة فى الصلاة يبطلها كتاب (دقائق أولى النهى) (الصلاة باب سجود السهو): إذا زاد الرجل، أو نقص فليسجد سجدتين. رواه مسلم (و) إن كان فعله ذلك (عمداً بطلت) صلاته، لأنه يخل بهيئتها.

١١- مشكلة تكرار التبول والتبرز والبقاء بجوار الحمام:

. اعلم أنه فى حـــالات القلق الشـديد يـشـعـر الإنسان برغبة شديدة فى الـتبول والتبرز المتكرر، ولذلك فـإنـه يحـتـاج الى أن يكون قـريبـاً من الحمامات أو دورات المياه .

نطمـئنك أن هذه الأعـراض سوف تتـحـسن عند تحسن أعـراض القلق كمـا ذكرنا سابقـاً، وتأتى هنا الإشـارة الى أهمـيـة العـلاج الدوائى الذى سـوف يساعدك كثيراً لتخطى هذه المشكلات .

هنا عليك أيضـاً تطبيق قـاعدة الـ ١٥ دقـيقـة فى الأسبـوع الأول يتم تأجيـل تكرار دخول الحـمام ١٥ دقـيقـة فى الأسبـوع الثانـى يتم تأجيل تكرار دخـول الحمام ٣٠ دقيقة ثم . . . ثم . . . ثم . . . حتى يقل الدافع لتكرار دخول الحمام ويقل القلق وهكذا . . .

١٢-الأكل والشـرب الكثـيـر خوفـاً من الجـوع والعطش فى الصيام :

أيضاً سـوف تتحسن هذه السلوكيـات عند علاج القلق وزواله .

١٣ - مـشكلة تكرار البـصق فى الصـيام وعـدم الإقـتـراب من الماء أو الأكل وعـدم الإقـتـراب من الأشياء المبللة وعدم القيام بأعمال المطبخ .

هذه الأعراض ما هى إلا صور من القلق والخوف من عدم صحة العبادة .

معرفياً :

عن عمـر قال هشـشت يوماً فـقبلت وأنا صـائم

فأتيت النبى ﷺ فقلت صنعت اليوم أمراً عظيماً، قبلت وأنا صائم فقال رسول الله ﷺ أرأيت لو تمضمضت بماء وأنت صائم ؟ قلت لا بأس بذلك فقال ﷺ ففيم ؟ رواه أحمد وأبو داود وعن أبى بكر بن عبد الرحمن عن رجل من أصحاب النبى ﷺ قال رأيت النبى ﷺ يصب الماء على رأسه من الحر وهو صائم رواه أحمد وأبو داود يقول الإمام الشوكانى فى قوله أرأيت لو تمضمضت . . . إلخ ؟ فيه إشارة إلى فقه بديع وهو أن المضمضة لاتفسد الصوم وفى قوله : يصب الماء على رأسه إلخ فيه دليل على أنه يجوز للصائم أن يكسر الحر بصب الماء على بعض بدنه أو كله وقد ذهب الى ذلك الجمهور.

وقد نقل أيضاً إختلاف العلماء فى مسألة إذا دخل من ماء المضـمضة والإسـتنشاق إلى جـوفه خطأ هنا أنقل لك كـلام الإمـام أحمـد بن حنبـل وإسحـاق والأوزاعى والناصـر والإمـام يحـيى وأصـحـاب الشافـعى: إنه لا يفسد الصوم (كـتاب نيل الاوطار جـ٣ باب الصيام).

والمضمضة والاستنشاق فمشروعان للصائم بإتفاق العلماء قال شيخ الإسلام إبن تيمية رحمه الله وكان النبي ﷺ والصحابة يتمضـمضون ويستنشقون مع الصوم ولم يثـبت عنهم ترك ذلك لأجل الصـيام بل قد قال رسول الله ﷺ

(إذا توضأ أحـدكم فليجـعل فى أنفه ثم ليـنثر)
ولم يفرق بين صائم وغيره لكن قال

(وبالغ فى الإستنشاق إلا أن تكون صـائماً فنهاه عن المبالغة لا عن الإستنشاق فى الصيام) .

فإن بالغ وسبق الماء إلى حلقه فنزل إلى جوفه فإن كان ناسياً أو جاهلاً لا يبطل صومه .

(الشيخ أحـمد حطيبه كتـاب الجامع لأحكام الصيام).

وقد نقل الشيخ أحمد حطيبة عن الشيخ المتولى الشافعى قوله : وإذا تمضـمض الصائم لزمه مج الماء ولا يلزمه تنشيف فمـه بخرقه ونحوها لأن فى ذلك

مشقة ولأنـه لا يبقى فى الفم بعد المج إلا رطوبة لا تنفصل عن الموضع إذ لو إنفـصلت لخرجت فى المج والله تعالى أعلم .قال الـشيخ أيضاً ولو طارت ذبابة فدخلت جـوفه أو وصل اليه غبـار الطريق أو غربلة الدقيق لـم يفطر ولا يُكلف إطباق فـمه عند الغـبار والغربلة لأن فيه حرجاً.

وقال الشيخ أيضـاً وإذا بقى فى خلل أسنانه طعام فـينبغى أن يخلله فى الـليل وينقى فمـه فإن أصـبح صائمـاً وفى خلل أسنانه شئ . . . . إذا جرى به الريق فبلعه بغـير قصد فلا يـفطر وأما ابتلاع الريق فلا يفطر بالإجماع .

حكم إبتلاع النخامـة : النخامة هى المخاط الذى يخرجـه الإنسان من حلقه والراجح أن بلع النخـامة سواء أكانت مـخاطاً أم بلغماً لا يفطر مطلقاً لمشـقته ولعموم البلوى به

سلوكيـاً:

بنفس الطريقة السابقة (قـاعدة الـ ١٥ دقيقة) يتم تأجيل الطقـوس مثل تأجيل البصق تدريـجياً . . . ثم القرب من الماء ومنع الطقوس تدريجياً . . . ثم البدء فى أعمال المنزل والمطبخ تدريجياً . . . وهكذا كما سبق.

الخلاصة

● مرض الوسواس القهرى قابل للشفاء أو التحسن بصورة كبيرة إن شاء الله مما دحض الإوهام السابقة أنه مرض يصعب علاجه أو أنه لا يشفى منه مطلقاً.

● مرض الوسواس القهرى حدث بسبب إضطراب النواقل العصبية فى المخ وتغيرات مرضية آخرى تمت متابعتها عن طريق التصوير الطبقى بالإنبعاث البوزيترونى والإشعة المقطعية والرنين المغناطيسى ... وليس بسبب قلة التدين أو ضعف الإيمان أو غضب الله أو غياب الإرادة أو التقصير فى الأذكار والدعوات المأثورة أو بسبب الجن أو السحر أو العين أو الحسد أو بسبب التربية والعقد القديمة .

- مريض الوسواس القهرى غير مسئول عن حدوث المرض ولا أسرته أو من حوله بل هى مسئولية مخه الذى لا بد من علاجه .

- فى أحيان كثيرة يعتقد المريض أنه راضى عن هذه الأفكار أو الأفعال فيظن أنه منافق أو فاسق أو كافر أو قذر أونجس وأحياناً يقول المريض (إزاى أسمح لنفسى أقول كده. . . والا أفكر كده والا أعمل كده) (كأنها فكرتى أنا وكأنى أنا اللى بقول كده) مما يتسبب فى حزن شديد وسوء ظن المريض بنفسه فيهمل عمله أو يترك دراسته

أو يعتزل الناس وهذه خدعه يفعلها المرض فى المريض ولكن الحقيقة أن مريض الوسواس القهرى برئ من كل ذلك .

- مرض الوسواس القهرى لا يسبب أبداً الأصابة بالجنون كما يظن كثير من الناس.

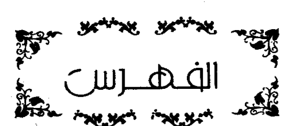
كتبه

د/ محمد شريف سالم
أخصائى الطب النفسى

١٨ ديسمبر ٢٠٠٤ م
٧ ذو القعدة ١٤٢٥ هـ

للاتصال والمراسلة
٨٨ ش عبد السلام عارف - جليم - الإسكندرية
ت: ٥٨٥٤٨٣٦
E-mail:alsharif2357@yahoo.com





الموضـوع **الصفحة**